



БЪЛГАРСКА ФЕДЕРАЦИЯ ШОТОКАН КАРАТЕ ДО

www.karatebg.com, e-mail: bfsk@karatebg.com, тел.: 02 93 00 557, 0888 601 902



International Japan Karate Association

КК „Светлина“, София

Технически семинар
21-22 Февруари 2020

Инструктор: Сенсей Лъчезар Ненов, 6 дан, главен треньор и вицепрезидент на БФШК, член на шиханкай на IJKA, член на техническата комисия и борда на директорите на Shotokan Karate Do of United Nations (SKDUN – World Federation).

Дати: 21-22 Февруари 2020г.

Място: 49 ОУ „Бенито Хуарес“ гр. София. Карта: <https://goo.gl/maps/RJsgFvYqCx52>

Домакин: Карате клуб „Светлина“ 0882 700 533 - Светла Костова

Тема: Кихон и кумите: Инициране на движенията, пренасяне и използване на енергията.

Скорост и ритъм на техниките. Ката: Хейан Нидан и Какуйоку шодан – анализ и приложение.

График:

- 21.02.2020г. /петък/

- 19-20ч. – **Начинаещи**, 20-21ч. – **Напреднали**

- 17.02.2018г. /събота/

- 10-11ч. - **Начинаещи**, 11-12ч. – **Напреднали**

- 16ч. Изпит за технически степени от 10то до 1во Кю

Тренировките ще са разделени на 2 групи:

Начинаещи до 7 кю и **Напреднали от 6 кю нагоре**

Инструкторите преценяват в коя група да участват учениците им според възраст и умения. Напредналите е желателно да участват в тренировките за начинаещи.

Вноска участие в семинар: за всички тренировки: 30 лв. / Една тренировка: 20лв.

Вноска за изпит:

от 10 до 6 кю вкл. - 30 лв.

- от 5 до 4 кю вкл. - 40 лв.

- от 3 до 1 кю вкл. - 50 лв.

Изпит за ученически степени. До изпит се допускат кандидати с валидна диплома за предходна степен и Будо-паспорт на IJKA /задължителен от 3 кю нагоре/, които са участвали в семинара. Обърнете внимание и на срока между явяванията за отделните степени и изпитната програма.